

GREGOR STAUB

FITNESSSTUDIO FÜRS GEHIRN

Optimales Gedächtnistraining
für Privatleben, Schule und Beruf

mvgverlag 

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung	11
Mega Memory – Wie alles begann	13
Vier Uhr morgens in Amerika	13
Damit der Funke überspringt	15
Zahlen, Namen, Fakten	19
Die Nachfrage ist groß	21
Was wollen Sie erreichen? – Ihre persönliche Zielsetzung	25
Erste Schritte mit Mega Memory	35
Gelernt und nie wieder vergessen:	
Der Transfer ins Langzeitgedächtnis	35
Anwendungsbeispiele zur Baumliste	38
Die Körperliste	53
Die Lerche auf dem Bock oder: Wie man sich abstrakte Begriffe merken kann	65
Das Grundprinzip	66
Von der Theorie zur Praxis	73
Die Liste für abstrakte Informationen	82
Einige Randbemerkungen	89

Die Technik des Geschichtenerzählens	91
Einstieg	91
Anwendungsbeispiele.	94
Zwischenbilanz.	107
Was wir bereits geschafft haben	107
... was wir noch schaffen wollen	111
... und wie wir es schaffen können	112
Die 100er-Liste	117
Der Aufbau der Liste	117
Der letzte Schliff für Ihre Wohnungsliste	126
Anwendungsmöglichkeiten von Mega Memory – Theorie und Praxis	131
Wir spielen mit Zahlen.	131
Den kenn ich doch! – Namen und Gesichter.	135
Eine Checkliste mit 30 Punkten auswendig lernen	153
Es geht auch ohne Terminkalender.	158
Dreimal kurz gelacht – wie man sich Witze merken kann	160
ABC-Geschichte für Kinder	166
Daten aus der Geografie.	167
Die Trabanten von Saturn und Jupiter	182
Herzlichen Glückwunsch!	187
Die anfänglich vorgestellten möglichen Lernziele	188
Einige weitere mögliche Lernziele	191
Sie haben das Buch gelesen – und nun?	193

Anhang	197
A1. Nummern und Adressen	197
A2. Literatur	198
A3. Liste mit möglichen Silbenbildern (Vorschlag)	199
A4. Bilder für Namen	200
A5. Die Baumliste (Lektion 3 der CD-Reihe <i>Mega Memory</i>)	203
Stichwortverzeichnis	205
Über den Autor	208